



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 2 Ensalada de lechuga, tomate y olivas
 Potaje de garbanzos
 Nuggets de pollo con ketchup
 Fruta

- 3 Ensalada de lechuga, tomate y atún
 Entremeses
 Arroz al horno
 Fruta

- 4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Crema de zanahoria
 Tortilla de patata con queso
 Fruta

- 5 Ensalada
 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla
 Lomo adobado al horno
 Yogur de sabores

Energía: 714 kcal . Lípidos: 49,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 19,1 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

- 8 Ensalada de lechuga, tomate y jamón York
 Crema de verduras
 Contramuslo de pollo asado con verduras salteadas
 Flan de vainilla

- 9 Ensalada de lechuga, tomate y huevo
 Sopa de marisco
 Merluza a la andaluza con judías verdes
 Fruta

- 10 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Ensalada de pasta
 Longanizas con tomate
 Fruta

- 11 Tomate con queso fresco
 Arroz a la cubana
 Nuggets de pollo al horno con lechuga
 Fruta

- 12 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro
 Pasta con tomate
 Tortilla francesa
 Fruta

Energía: 1.036 kcal . Lípidos: 74,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,1 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 3,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

- 15 Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo
 Judías verdes con patata y zanahoria
 Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla, guisantes)
 Fruta

- 16 Ensalada de lechuga y olivas
 Sopa casera de verduras
 Jamoncitos de pollo asado con champiñón
 Fruta

- 17 Ensalada de lechuga, tomate y atún
 Lentejas al estilo casero con chorizo
 Tilapia al horno con menestra de verduras asadas
 Yogur de sabores

- 18 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Entremeses
 Paella valenciana
 Fruta

- 19 Ensalada de lechuga, tomate y huevo
 Crema de calabacín
 Tortilla de patata con queso
 Fruta

Energía: 512 kcal . Lípidos: 26,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 19,2 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

- 22 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Arroz con tomate
 Varitas de merluza empanadas
 Fruta

- 23 Ensalada de lechuga, tomate y huevo
 Garbanzos con verduras
 Tortilla de jamón York
 Fruta

- 24 Ensalada de lechuga, tomate y olivas
 Espirales de colores con atún
 Merluza en salsa verde
 Fruta

- 25 Tomate con queso fresco
 Hervido valenciano
 Filete de pechuga de pollo empanada
 Fruta

- 26 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro
 Pasta a la boloñesa
 Croquetas variadas
 Natillas de vainilla

Energía: 909 kcal . Lípidos: 59,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 62,5 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

- 29 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Sopa de cocido con fideos
 Contramuslo de pollo asado con champiñón
 Fruta

- 30 Tomate con queso fresco
 Lentejas con zanahoria y cebolla
 Calamares a la romana con lechuga
 Fruta

- 31 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Crema de verduras
 Lomo al horno con patata asada
 Fruta

Energía: 887 kcal . Lípidos: 59,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g . Hidratos de carbono: 46,3 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.



Diplomada en Nutrición y Dietética
 Pilar Álvarez Ruiz

